

**HUBUNGAN TINGKAT *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL)
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI
TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI



Disusun oleh:

NURUL INAYAH INDAH CAHYANI

405150051

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2019

**HUBUNGAN TINGKAT *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL)
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI
TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara Jakarta**

NURUL INAYAH INDAH CAHYANI

405150051

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2019

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, Nurul Inayah Indah Cahyani, NIM:405150051

Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, berjudul

HUBUNGAN TINGKAT *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2 JAKARTA BARAT

Merupakan hasil karya sendiri, semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme.

Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku dilingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 8 Januari 2019

Nurul Inayah Indah Cahyani
405150051

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Nurul Inayah Indah Cahyani
NIM : 405150051
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S. Ked.) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp.KJ (.....)

Ketua Sidang : Dr. dr. Arlends Chris, M.Si (.....)

Penguji 1 : dr. Ernawati, SE., MS., FISC.M., FISPH. (.....)

Penguji 2 : Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp.KJ. (.....)

Mengetahui,

Dekan : Dr. dr. Meilani Kumala, M.S.,Sp. GK (K) (.....)

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 8 Januari 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, akhirnya penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat” dapat berjalan dengan lancar dan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran. Selama proses pendidikan mulai dari awal hingga akhir, banyak sekali pengalaman yang didapatkan oleh penulis untuk berkarir sebagai dokter dikemudian hari.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mengalami keterbatasan dalam mengerjakan penelitian. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung keberhasilan penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. dr. Meilani Kumala, MS, Sp.GK (K), selaku Dekan dan Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
2. Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp.KJ selaku pembimbing skripsi yang telah berperan besar dalam penulisan skripsi ini
3. dr. Melanie Rakhmi Mantu, Sp.A, M.Kes selaku pembimbing akademik
4. Kepala, Karyawan, dan Staff Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 yang telah memberi dan membantu penulis selama penelitian
5. Opa dan Oma yang telah bersedia menjadi responden dan berbagi pengalaman hidup kepada penulis
6. Kedua orang tua penulis, Muchsin Saleh Abubakar dan Musyrifah Alhadar tercinta yang selalu memberikan doa dan kasih sayang yang tiada tara kepada penulis, setia mendengarkan keluh kesah penulis dan memberi masukan yang baik serta bijaksana selama proses penelitian.
7. Kedua saudari penulis, Farhah Fahyuna dan Nurdiawaty Munzainah yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat selama proses penulisan skripsi ini.
8. Teman istimewa di hati penulis, Aulia Muhammad Reza yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk mendengarkan keluh kesah selama proses penelitian, memberi warna baru di kehidupan penulis dan setia mendampingi penulis dalam segala situasi.

9. Sahabat penulis Sartika Putri, Firda Lantu, Nurmadani Fitria S, Ririn Setiawati dan sahabat penulis lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah mendukung dalam penulisan skripsi ini.
10. Sahabat seperjuangan penulis di Fakultas Kedokteran Untar Adriani Hartanto, Vania Nindy Shafira, Hapsari Mustika Cahyani dan Devina Adelina Wijaya yang juga selalu memberikan dukungan dan ide cemerlang hingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
11. Orang terdekat di lingkungan penulis, Mbak Santi dan Mas Riyan yang bersedia membantu dari awal hingga akhir proses penelitian.
12. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Kedokteran Untar yang membantu saat penelitian, Indi Chairunnisa, Nadya Faradiba, Ulmi Auly Hidayati, Hayuningrat Odyssey Saint, Rika Sukma, Dede Fatmawati, Abdu dan Haraka.
13. Teman – teman seperjuangan di Fakultas Kedokteran Untar yang bersedia berbagi ilmu dengan penulis selama proses penelitian ini berlangsung.

Akhir kata, semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah setia mendukung dan membantu penulis. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 8 Januari 2019

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nurul Inayah Indah Cahyani

NIM : 405150051

Program studi : Pendidikan dokter

Fakultas : Kedokteran

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk mempublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat”

Serta mencantumkan nama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Januari 2019

Yang menyatakan,

Nurul Inayah Indah Cahyani

405150051

ABSTRACT

The prevalence of elderly in Indonesia keeps increasing from year to year. Elderly as an individual who has entered the final stage of life will experience a decline in physiological function. As the age increases, elderly progressively experiences sleep problems, limitations in movement and decline in activity. The continuing decline in activity can affect the quality of elderly sleep at night. This study aims to find out the relationship between level of Activity of Daily Living (ADL) and the quality of sleep in elderly at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat. This research is analytical research with cross sectional approach. The study sample consisted of 86 elderly people who had met the specified inclusion and exclusion criteria. The sampling technique used is consecutive sampling technique. Data retrieval uses the Barthel ADL index questionnaire to assess the level of independence of the elderly and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess the quality of elderly sleep. Data analysis is using chi-square test. The results in the study show that $p\text{-value} < 0.05$ ($p\text{-value} = 0.022$). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the level of Activity of Daily Living (ADL) and the quality of sleep in elderly at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat.

Keywords: Elderly, Activity of Daily Living, Sleep Quality

ABSTRAK

Prevalensi lanjut usia (Lansia) di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Lansia sebagai individu yang telah memasuki tahap akhir kehidupan akan mengalami penurunan fungsi tubuh secara fisiologis. Semakin meningkatnya usia, lansia semakin mengalami masalah tidur, keterbatasan dalam bergerak dan terjadipenurunan aktivitas. Penurunan aktivitas yang terus berlanjut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia di malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat. Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 86 lansia yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu teknik konsekutif *sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner indeks ADL *Barthel* untuk menilai tingkat kemandirian lansia dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur lansia. Analisis data menggunakan uji *chi – square*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,022$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapatnya hubungan yang signifikan antara tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat.

Kata-kata kunci : Lansia, *Activity of Daily Living*, Kualitas Tidur

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Hipotesis Penelitian	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Manfaat Penelitian	4
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Lanjut Usia (Lansia)	5
2.1.1 Pengertian Lansia	5
2.2. <i>Activity of Daily Living</i> (ADL)	5
2.2.1. Pengertian ADL	5
2.2.2. Jenis-jenis ADL	6
2.2.3. Faktor yang mempengaruhi ADL	6
2.3. Tidur.....	8
2.3.1. Pengertian Tidur	8
2.3.2. Fisiologi Tidur	9
2.3.3. Fungsi Tidur	11
2.3.4. Irama Tidur-bangun	12
2.3.5. Kualitas tidur pada lansia.....	17
2.4. Hubungan Tingkat <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) dengan kualitas tidur	19
2.5. Kerangka Teori	21
2.6. Kerangka Konsep.....	22
3. METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1. Desain Penelitian	23
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.3.1 Populasi Penelitian	23
3.3.2 Sampel Penelitian	23
3.4. Perkiraan Besar Sampel Penelitian.....	24
3.5. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	25
3.5.1 Kriteria Inklusi.....	25
3.5.2 Kriteria Eksklusi	25

3.6.	Cara Kerja Penelitian.....	25
3.7.	Variabel Penelitian	26
3.8.	Definisi Operasional.....	26
3.9.	Instrumen Penelitian.....	27
3.10.	Masalah Etika	27
3.11.	Pengumpulan Data.....	27
3.12.	Analisis Data.....	27
3.13.	Alur Penelitian.....	28
4.	HASIL PENELITIAN	29
4.1.	Karakteristik Responden Penelitian	29
4.2.	Tingkat <i>Activity of Daily Living</i> (ADL)	30
4.3.	Tingkat <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) berdasarkan Jenis Kelamin	31
4.4.	Kualitas Tidur	31
4.5.	Derajat Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	32
4.6.	Hasil Pengolahan Statistik.....	32
5.	PEMBAHASAN	34
5.1.	Temuan Penelitian	34
5.1.1	Karakteristik Responden.....	34
5.1.2	Hubungan <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) dengan Kualitas Tidur	34
5.2.	Keterbatasan Penelitian	37
5.2.1	Keterbatasan Waktu Penelitian	37
5.2.2	Bias Perancu.....	37
5.2.3	Bias Informasi.....	37
6.	KESIMPULAN DAN SARAN	38
6.1.	Kesimpulan	38
6.2.	Saran	39
	DAFTAR PUSTAKA	40
	LAMPIRAN.....	42
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Neurotransmitter yang Berperan dan Aktivitasnya.....	15
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	29
Tabel 4.2 Tingkat <i>Activity of Daily Living</i> (ADL).....	30
Tabel 4.3 Tingkat <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 4.4 Kualitas Tidur	31
Tabel 4.5 Derajat Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
Tabel 4.6. Hasil Pengolahan Statistik	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Siklus Tidur Normal.....	11
Gambar 2.2. Jalur Saraf Antara Retina dan Kelenjar Pineal.....	13
Gambar 2.3. Periode Tidur pada Dewasa Muda dan Lansia.....	18

DAFTAR SINGKATAN

ADL	: <i>Activity of Daily Living</i>
AHH	: Angka Harapan Hidup
APA	: <i>American Psychiatric Association</i>
ARAS	: <i>Ascending Reticular Activity System</i>
EEG	: Elektroensefalogram
Lansia	: Lanjut Usia
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Prosedur Penelitian	42
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Penelitian	43
Lampiran 3 Lembar Formulir Pengambilan Data	44
Lampiran 4 Lembar Kuesioner <i>Activity of Daily Living</i> (ADL <i>Barthel</i>)	45
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Indeks Kualitas Tidur (PSQI)	46
Lampiran 6 Surat Tanda Penelitian.....	49
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	50